



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Macarrones con tomate 	Judías verdes al estilo casero
		Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga 	Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón 	Pollo asado en su jugo con lechuga
		Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 763 kcal . Lipidos: 45,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 50,1 g . Azúcares: 17,3 g . Proteinas: 34,2 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Acelgas al estilo casero 	Sopa casera de ave con fideos 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín) 	Espaguetis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 	Paella con marisco
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de ternera en salsa hortelana (patata, cebolla, quisante, zanahoria) 	Filete de limanda empanada con pimientos rojos asados 	Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada 	Palometa en salsa de tomate con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 645 kcal . Lipidos: 31,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 56,8 g . Azúcares: 15,8 g . Proteinas: 29,4 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz blanco con tomate	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Crema de zanahoria, puerro y patata	Tallarines a la boloñesa (carne picada de cerdo, salsa tomate)
Croquetas de bacalao con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa demiglace con champiñón 	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil)
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 767 kcal . Lipidos: 44,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 57,9 g . Azúcares: 20,3 g . Proteinas: 30,3 g . Sal: 3,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Judía verde con patata 	Alubias blancas estofadas 	Arroz de verdura y jamón cocido 	FESTIVO	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla
Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de queso con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 		Tilapia a la romana con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta		Yogur

Energía: 919 kcal . Lipidos: 62,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,6 g . Hidratos de carbono: 44,8 g . Azúcares: 17,6 g . Proteinas: 39,2 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.